

J'AI BESOIN DE ME « DIVERTIR » ET D'ÉVITER LA CONFRONTATION AU DEUIL

- Je vais au resto avec des ami-e-s et je leur précise que je n'ai pas forcément envie qu'on parle de mon bébé.
- Je voyage avec des amis et découvre de nouvelles villes.
- Je demande à des amis si je peux aller chez eux quelques jours car je ne suis pas prêt-e à retourner chez moi, sans mon bébé.
- Je vais avec des amis à un concert, au cinéma, à une conférence.
- Je participe à une fête de quartier avec mes voisins.
- J'organise un pique-nique pour l'anniversaire d'un ami.
- Je pars quelques jours dans un club de vacances.
- Je m'inscris à un cours de plongée sous-marine.
- Je retourne vite travailler (et je n'en parle pas trop aux collègues).

- Je regarde des séries télé.
- Je dors beaucoup.
- Je lis plein de livres (sans rapport avec le deuil).
- Je travaille dans mon jardin, je repeins ma maison.
- Je visite des musées.
- Je visionne des tutoriels sur *YouTube* pour apprendre la calligraphie, la programmation internet, la pose de carrelage...
- Je feuillette des brochures pour m'acheter une nouvelle voiture.
- Je fais des grandes balades à VTT ou des longueurs à la piscine de mon quartier.
- Je vais chez le coiffeur, je fais du shopping..

J'AI BESOIN DE COMPAGNIE

J'AI BESOIN DE SOLITUDE

- Je poste un message sur les réseaux sociaux pour annoncer à mes amis que mon bébé est décédé.
- Je téléphone à des ami-e-s pour leur parler de mon histoire. J'en invite quelques-uns-e-s à passer à la maison.
- Je demande à des ami-e-s de m'accompagner au cimetière de temps en temps.
- Je rejoins un groupe de parents endeuillés.
- Je participe à un stage de développement personnel sur le thème de la résilience (ou du pardon, des émotions, du deuil...)
- J'organise un rituel avec mes amis pour honorer mon bébé.
- Je participe à une marche sur le deuil périnatal.
- Je vais écouter une conférence sur le deuil périnatal.
- Je deviens bénévole dans une association de deuil périnatal.

- J'entame un accompagnement thérapeutique.
- Je lis des livres sur le deuil.
- Je commence un journal de deuil, je parle ou j'écris à mon bébé.
- Je regarde des photos de mon bébé et je lis les cartes de condoléances que j'ai reçues.
- Je pleure toute ma tristesse.
- Je fabrique une boîte à souvenirs pour mon bébé, je me fais tatouer en mémoire de mon bébé.
- Je crée un petit espace dans ma maison en souvenir de mon bébé.
- Je sculpte un objet en terre, je peins un tableau... pour symboliser mon amour pour cet enfant.
- Je cherche un sens à ce décès.

J'AI BESOIN D'ÊTRE PLEINEMENT
PRÉSENT-E À CE DÉCÈS ET DE FAIRE FACE AU DEUIL